

AYURVEDA

JAHRTAUSENDE ALTES WISSEN UM GESUNDHEIT UND HEILUNG

Auf der Suche nach Heilung und Linderung suchen westliche Patienten neben der klassischen Schulmedizin zunehmend Hilfe bei alternativen Therapieformen wie z.B. die traditionelle indischen Heilkunst Ayurveda. Dieser Begriff aus dem Sanskrit bedeutet wörtlich übersetzt so viel wie „das Wissen vom Leben“. Ayurveda ist eine Kombination aus Erfahrungswerten und Philosophie, die sich auf

die für menschliche Gesundheit und Krankheit wichtigen physischen, mentalen, emotionalen und spirituellen Aspekte konzentriert. Entstanden aus uraltem indischen Wissen – man schätzt diese älteste bekannte Lehre auf 5000 Jahre – zielt Ayurveda auf eine rasche und leichte Heilung des Menschen mit Hilfe von Kräutern, Ernährung, Körpertherapien, Psychologie und Regulierung der Lebensgewohnheiten.



Die ayurvedischen Heilkunst will ernsthafte Erkrankungen vermeiden, indem man versucht, den Auslöser der Erkrankung zu ergründen und ungesunde Angewohnheiten abzustellen. Dazu gibt es eine Reihe von Behandlungen, die vor allem dem Körper dabei helfen sollen, „sich selbst zu helfen“.

Mittlerweile muss man für eine derartige Ayurveda-Behandlung nicht mehr wie noch vor einigen Jahren eine anstrengende Reise nach Indien auf sich nehmen. Seit Jahren sind hochqualifizierte Experten auch in Europa tätig. Einer ihrer renommiertesten Vertreter ist der indische Arzt Dr. E.P. Jeevan, der neben seinem Institut in Berlin nun auch im Tiroler Walchsee praktiziert. Der am bekannten Coimbatore Ayurveda College in Indien ausgebildete Mediziner mit einem Bachelor in Ayurvedischer Medizin und Chirurgie betreut im Hotel Schick das Ayurveda & Yoga Resort. Gemeinsam mit seinen ausgebildeten Therapeuten aus Kerala und begleitet

er die Gäste während der ayurvedischen Kuren. Seine Spezialität ist die Behandlung von Rheuma und Multipler Sklerose. Aber auch Hauterkrankungen (z.B. Psoriasis),

Fettleibigkeit, Tinnitus und Schlaflosigkeit können mit Ayurveda erfolgreich behandelt werden. Grundsätzlich, so Dr. Jeevan, empfiehlt sich eine Ayurveda-Kur für Per-

sonen, die ihre Krankheit ergänzend bzw. alternativ therapeutisch behandeln wollen sowie für Gesundheitsbewusste, die Ayurveda als Prophylaxe nutzen wollen.

Appetit, Wärme- und Kältetoleranz, Temperament und vielem mehr. Den Konstitutionstyp bestimmt der Ayurveda-Arzt durch verschiedene körperliche Untersuchungen, etwa einer Puls- und Zungendiagnose, denn nach ayurvedischem Glauben trägt die drei Doshas jeder Mensch in unterschiedlicher Gewichtung in sich. Den wenigsten Menschen bleibt jedoch ihre ursprüngliche Konstitution erhalten. Durch psychische Belastungen, falsche Lebensweise und andere äußere Umstände kann dieses individuell festgelegte Zusammenspiel entgleisen. Dadurch wird der Mensch krank.

Nach der indischen Gesundheitslehre wird jeder Mensch von drei „Konstitutionstypen“, den sogenannten Doshas – sie heißen Vata, Pitta und Kapha – bestimmt. Ziel dabei ist, das dynamische Gleichgewicht der Doshas zu erhalten und die Selbstheilungskräfte des Organismus zu aktivieren. Im Mittelpunkt steht immer der ganze Mensch – sein Körper, sein Geist und seine Seele. Eine schlechte gesundheitliche Verfassung wird mit Störungen der Doshas im Körper verbunden. Feststellen lassen sich die Typen anhand zahlreicher Merkmale: Körperbau, Haut, Körpertemperatur,

Jede ayurvedische Therapie hat deshalb zum Ziel, den ursprünglichen Konstellationstyp des Menschen wieder herzustellen.



Ayurveda-Care
Dr.Jeevan.E.P
info@ayurveda-care.de
www.ayurveda-care.de